ملتقى المتفوقين

صادرة عن UOB-BH.COM للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ - الفصل الدراسي الاول

بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيم
وَصَلَّى اللّهُ عَلَى الذّي نَزَل للعَالَمِين مُعلِّما وعلى آلهِ وصَحْبِهِ المُنْتَجبين

(تفوق) أربعة أحرفٍ مزهرة، وفي القلب مثمرة. تاء التّميز والتّحفيز، التفاؤل والتكامل، والتسامي والتهاني. تلك كلمات قد أُخرجت من بئرٍ صافيةٍ؛ فارتويها.

وفاء فؤاد الزهر الأبيض المرتاح نبضه بعدما حاز من التألّق والجمال. فاء الفيصل الذي يقضي على آخر الأحلام؛ لتكون حقيقة. فاء فاكهةٍ حلوة المذاق وناضجةٍ مقتطفة من أجود بستان. وفاء فضاءٍ مزدانٍ بكواكب مضيئة، وبقَمر.

وقتٌ مضى وأزهر، واوٌ ليست للعطف لكنّها تحمل كل العواطف، وجهٌ سعيد، وسامٌ، وردٌ، ودٌّ، ووقفةُ احترام تقول بالقاف قولنا: قد يلسعنا البرد شتاءً، لكننا في الصّيف لا نستمتع بالشّعور بالدفء.
وهكذا هي أيضًا، قد تقرصنا المصاعب، ولكننا نتلذذ بحلاوة النجاح، وبـ(تفوق).

مقابلات المتفوقين

دفعة ٢٠٠٩



قمَر

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

تستطيع الوصول للتفوق والقمة ببعض الاهتمام والمتابعة :)

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

الحمد لله على كل حال.. ربما ما حققته كان أقل مما كنت أطمح إليه و لكنني اقتربت ، أتمنى التفوق في جميع مواد الفصل القادم إن شاء الله..

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

تعرضت خلال هذا الفصل إلى الكثير من الضغوط ، أبرزها مقرر كانت دراسته ذاتية بنسبة ٩٠٪ أي أن المطلوب من الطالب القراءة والتلخيص لإعداد المقرر ، ولكن بفضل الله استطعت تجاوز الصعوبات ولله الحمد

دفعة ٢٠١٠



أشواق الروح

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

قال تعالى ((لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَٰلِكَ أَمْرًا))
عقبات وعثرات تصادفنا بشكل يومي تقريباً .. بس لازم انها ما توقفنا ونقول هذي النهاية واحنا فشلنا .. لازم تعطينا الدافع للنهاية عشان نجوف تعبنا شلون تحول لنجاح .

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

الحمدلله .. كنت متوقعة المعدل ينزل .. صح انه ارتفع بوينتات بس هالشيء فرحني ويعني لي الكثير .

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

اني اجيب ١٤ من ٢٠ في المنتصف وما استسلم اواصل لاخر نفس لين ماجبت ال A .. هذا انجاز فكل الشكر والامتنان للدكتورة على تشجيعها الدائم .. ال ٦ مواد تاخذ مجهود كبير ووقت بس امانة كنت محظوظة لان كل الدكاترة اللي درسوني كانوا واثقين اني اقدر .. مجرد تشجيعهم يعطيني دافع عشان استمر .

دفعة ٢٠١١

بنفسجيه.~

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

"كن على يقين .. لن تنجح اذا كنت لا تعتقد ذلك! فأساس نجاحك يبدأ من رأيك عن نفسك"
و القمة تتسع للجميع ..حتى لو فشلت اليوم ..للحين عندك الفرصة بان تحقق الافضل في الغد

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

الحمدلله..بفضل الله و توفيقه تم انجاز ٨٠٪ من اللي طمحته اليه.. حاليا على العتبات الاخيرة..عسى ان تمر بيسر و توفيق

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

الكورس باكمله ما كان هيّن.. و لاني كملته هو بحد ذاته انجاز..
و لكن التحدي الاكبر إنه كملت مادة الفيزكال ، معروفة هالمادة في قسمنا بكونها دسمه

دفعة ٢٠١٢

UobCS

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

مما لفت انتباهي هو تكرار أسئلة الطلبة عن صعوبة المقرر أو عن كفاءة أساتذة المقرر وبعض التعليقات السلبية.. ومما يزيد الوضع سوءًا هو اتخاذ البعض من الطلبة المستجدين هذه التعليقات كذريعة للفشل..
فرسالتي لهم هي أن طريق النجاح لا يبدأ لمن يرسم ويتبنى الأفكار السلبية التي قد تطرح.. فلذلك لا أحبذ السؤال عن صعوبة المقرر أبداً .

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

ولله الحمد حققت الأهداف التي قد وضعتها لنفسي في الفصل الدراسي الفائت..
أما بالنسبة للفصل القادم فإنني أطمح على المدى القريب بأن أعتاد وأتقبل جدولي الدراسي حيث أنه لم يكن بالمستوى الذي كنت أطمح إليه وللأسف لا توجد لدي خيارات أخرى.

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

من أبرز التحديات التي واجهتني هو أول عرض تقديمي (برزنتيشن)، حيث أنني كنت أشعر بالخوف والتوتر تجاهه، ولكني استطعت كسر حاجز الخوف بداخلي بمساعدة إحدى زميلاتي وقدمته بأفضل صورة ممكنة .

.

lulu-uob

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

عبارة في مكتبة هارفارد تقول " ألم الدراسة لحظة وتنتهي لكن اهمالها ألم يستمر مدى الحياة " و قيل " من لم يذق مر التعلم ساعة تجر ع ذل الجهل طول حياته "

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

نعم الحمدلله بفضل الله قدرت اوصل للمعدل الي ابيه واكثر, وطموحي للفصل الجاي بما انه باذن الله ان شاء الله بيكون اخر فصل لي فاطمح ان ارفع معدلي اكثر واتعلم من المواد عشان استفيد منها في حياتي اليومية

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

بصراحة هذا الكورس بما ان كل موادي كانت لفل ٤ فكانت البروجكتات والبرزنتيشنات كثيرة والكورس كان جداً قصير فعانيت من الضغط النفسي والجسدي ولكن بفضل الله قدرت انظم وقتي وسويت لي جدول وزعت شغلي بنظام والحمدلله قدرت انجز .

.



روح فاطمة

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

أدركت اليوم بعد ثلاث سنوات ونصف من دخولي الجامعه أنها ليست سيئة كما وصفها الأكثرية في بداية مشواري الجامعي ، هي بالتأكيد مرحلة مختلفة عن الحياة المدرسية ، ولكن ما الذي ينقصنا كي لا نصل إلى ما نريد ؟! احرقوا كل تلك الرسائل السلبية الشيطانية! من عقولكم وكونوا على ثقة ، وأمل بالله وهو سيعينكم و سيشملكم بالتوفيق كلما سعيتم أنتم له .. ولأنكم تستحقون أن تشعروا بالفخر و الاعتزاز بأنفسكم قفوا في وجه كل الصعوبات والظروف و العقبات التي تحيل بينكم وبين أحلامكم :)

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

سعيدة جداً على هذا التوفيق الذي شملني لأحقق ما كُنت أسعى إليه هذا الفصل حيث حققت أعلى معدل من بين جميع الفصول الدراسية :) ، و كل المّنى أن أوفق الفصل القادم لتحقيق ما هو أفضل ، وأما طموحي للفصل القادم هو "أن أرفع معدلي أكثر من ما هو عليه الآن ..."

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

ربما لم أواجه تحديات كثيرة هذا الفصل لأن أول ما ساعدني هو "الجدول الدراسي المنظم "حيث كان لدي الوقت الكافي للدراسة والراحة ..و لأننا تعودنا أيضاً على الوضع الجديد "نظام التستات" كان كل شي يسير على ما يرام لكن ما واجهته هو صعوبه الامتحانات النهائية قليلاً .. في بعض المقررات حيث صعقنا من أسئلة غريبة بعض الشيء ولكنني بذلت قصارى جهدي كي لا يضيع تعب الاشهر الماضية والحمد لله كانت النتائج مرضية ولم تتأثر بهذه الأسئلة تجاهه، ولكني استطعت كسر حاجز الخوف بداخلي بمساعدة إحدى زميلاتي وقدمته بأفضل صورة ممكنة، وتلقيت ردود أفعالٍ إيجابية حيال ما قدمت.الطالب القراءة والتلخيص استطعت تجاوز الصعوبات ولله الحمد

دفعة ٢٠١٣



pearl95walaa

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

Don't believe in the word (impossible) and remember Allah has power over all things
لا تؤمن بكلمة (مستحيل) و تذكر إن اللّه على كل شئ قدير .

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

نعم لقد حققت طموحي ان اصل إلى معدل فصلي لا يقل عن ٣,٥ .., طموحي إلى الفصل القادم ان ارفع معدلي التراكمي إلى ما لا يقل عن ٣,٢ .

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

الضغوطات ، التوتر و القلق ، ، رسائل السلبيه ، التأجيل أو التأخير ، هي أبرز التحديات التي تخطيتها من خلال الإراده ثم التوكل على اللّه أي اعمل و من ثم اتوكل بالاضافة إلى حضور محاضرات لدائرة التوجيه و الارشاد

ورد ~

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

لك شيءٌ في هذا العالمِ فقُم !

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

نعَم ، استطعتِ بجدّارة تحدّي الضغط و صعُوبة الموّاد ، و كان رفع المُعدّل ثمرّة الكِفاح .
طمُوحي/ بذل كُل المجهُود للثباتِ على طريقِ التفوق ، و السعِي قُدماً نحوّ نتائج أفَضَل .

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

صعُوبة بعض الموّاد / ضغط الجدوّل / ضيق الفصل الدراسِي .
الضغط يُنتج الابداع – و كُل عثرّة دافِع آخر و فُرصة جديدة لِانتاج عظِيم !

رَحِيـــلْ ،

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

قد يتطلّب التخصص بعض الجهد والاجتهاد، لكن النجاح فيه ليس بالأمر الصعب. الخوف لا ينفع، اقتحموا المعركة ببسالة وشجاعة وجرأة. أحبّوا العلم والدراسة، وتذكّروا دائمًا حلاوة النجاح. ادعموا العمل بالأمل، وادعوا اللّه كثيرًا.

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

قبل بداية الفصل كان طموحي إحراز العلامة النهائية في جميع المواد، لكن خلال الفصل أدركت أن أحد المقررات لن يكون لي فيه ذلك، أحرزتها ولكن بالسالب، وهذه نعمة أشكر اللّه عليها ؛ لأنني توقعت الأسوأ والأقل. سعيدة بالنتيجة على أي حال، طموحي في الفصل القادم كما هو في الفصل الماضي. بالتوفيق للجميع.

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

كان فصلًا خفيفًا برغم كل شيء. كنت بين حين وآخر أتحدى نفسي في الحصول على بعض الأمور، على سبيل المثال بحثي المقدّم لإحدى المواد كنت أريده أفضل بكثير من بحثي المقررين السابقين مع المدرّس نفسه. أيضًا في إحراز درجات مرتفعة امتحانات المنتصف، وبالفعل فعلت كل هذا. ربما التحدي الأكبر كان في إنهاء بحوثي الأربعة من أصل خمسة مع اقتراب نهاية الفصل الدراسيّ، هذا ما جعلني أتعلّم أن أستغلّ الوقت جيّدًا وأن أنظمه وألا أتلاعب به. هذا بالخصوص، أما عمومًا، من الطبيعي أن أكتسب علمًا وخبرة من المقررات الدراسية.

دفعة ٢٠١٤



المهندس عبدالله

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

لا تيأسوا، فلتكن هممكم عالية ولتكن أهدافكم موجهة نحو القمة، وإن لم تصلو فإن جهودكم هذه لابد وأن تثمر يومًا ما، ولتعلموا بأن دراستكم هي أهم ما تملكونه في مرحلتكم هذه، وبها ستحددون مستقبلكم، وإن هذه المرحلة هي مرحلة زراعة لتجنوا ثمارها في المستقبل إن شاء الله.

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

لا، كان طموحي أن أعطي كل مادة من مواد الفصل الماضي حقها من الدراسة والإهتمام المستمرين، إلا أنني لم أستطع أن أحقق هذا الهدف مع شديد الأسف.
طموحي هو نفسه لن يتغير، وأرجو من الله أن يوفقني في مسعاي هذا ويسدد خطاي.

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

المرض والتعب، حيث عانيت كثيرًا مع المرض المتزامن مع أوقات امتحاناتي أو في الوقت الذي كان ينبغي علي أن أذاكر فيه، هذا بالإضافة إلى عدم تأقلمي مع مادة اللغة الإنجليزية وعدم تمكني من إيفاء بمتطلباتها الدراسية من واجبات ومذاكرة وما يلزم على الطالب القيام به في مثل هذه المواد.

النهر الصغير

١ – رِ سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

لكلِ طالب علم . . تذكّـر فقط !
[وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (٣٩) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى (٤٠) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى (٤١)] صدق ربّ العزّة
لذا . . ثق بقدراتك ! ثابر و ارفع سقف طموحاتك و أهدافك ، اسعد والديكِ بتميّزك ومن حولك ، ابدع و اثبت للجميع بأنك قادرٌ على تحقيقِ ما تصبو إليه ! و ثق بربٍّ لن يضيع تعبك [فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ] صدق اللّه العليّ العظيم ولا تنسى أن تجعل كلّ ذلك للّه

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

بفضل اللّه حققت ما سعيت إليه هذا الفصل بعد أن ضاعت منّي سنة دراسية في دراسة تخصص آخر لم يكن من ضمن رغباتي إلا أنني خضت التجربة و شرعت فيها وما كانت إلا مركباً لم يستطع الصمود أمام الصعوبات ذلك لأني لا أملك حباً تجاه ما اسمو إليه ، سارعت حينها بالتحويل لرغبتي الأولى وها أنا اليوم أصل إلى هدفي الأسمى وهو التفوّق بإرادة وعزيمة و عون من هم أحبة لقلبي ودعمهم لي ، فلولا دعمهم لم أكن لأنجز شيئاً أما بالنسبة إلى الفصل القادم فلن تنثني عزيمتي وسأضل أسعى للبقاء في مراتب عُليا بتوفيقٍ من اللّه تعالى .

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

كان التحدّي الأكبر بالنسبة لي أن أكون فاطمـة المعهودة كما اعتاد على تفوقها والديها ومن حولها ، سعيت جاهدةً لرفع هامة والديّ و إسعاد قلب من أحب . كلّ عامٍ دراسي يكون هذا التحدّي بالنسبة لي هو من يصقل شخصيتي ويطوّر مهاراتي لأنني أبذل قصارى جهدي لنيل أعلى المَراتب ورضاهما في الحقيقة ، والدي شديد الحرص على أن لا تضيع منّي أيّ درجة فأنا أملٌ كبير بالنسبة له وهذا يجعلني ازداد إصرارًا للوصول إلى الهدف المنشود وتحقيق الأفضل .

zainab.alaali

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

تخصص المحاسبة تخصص جميل وممتع ولكنه بالطبع لا يخلو من الصعوبات ، نصيحتي الوحيدة هي دائماً الفهم الوافي لكافه الافكار ، فالدراسه بجهد من غير فهم لا تثمر في تخصص المحاسبة .

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

نعم والحمدلله ، طموحي الثبات على معدلي الحالي او للاعلى ان شاء الله .

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

ضيق الوقت نسبة لعدد المواد ، ساعدني ضغط الوقت الشديد في تنظيم وقتي اكثر وجعلي اجتهد اكثر واكثر .

دفعة ٢٠١٥



Sara MAS

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

لآ شيء مستحيل مآ دام لدينا عقل وإرادة ..
باستطآعة الجميع الحصول على أعلى المراتب ..
فقط ..! لا تتهآون و لا تيأس ..

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

نعم .. وآطمَح لبقآء المَعدل مرتفعاً ..

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

بالنسبة لطالبة جامعية في فصلها الأول فانهاء الفصل بأكمله تحدٍ جديد ..
و أكبر تحدي كان التخصص بِذاته و تحبيط معظم الناس لي ..
أهم شيء اكتسبته هو الثقَة بالنفس و الرؤية الواضحة للحياة الجامعية وفهمها ..

Metaphors

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

كُن إيجابي. ونصيحة شخصية: إبتعد عن (جوقة المحبّطين).

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

الفصل الماضي كان بداية مشواري في جامعة البحرين، فهدفي الوحيد كان أن أبدأ بداية قوية، والحمدالله تمّ إنجاز هذا الهدف. طموحي للفصل القادم هو الحفاظ على ماجنيته هذا الفصل وأيضًا المشاركة في الفعاليات الجامعية.

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

أبرز تحدي واجهني هالفصل هو دراسة إحدى المواد ذاتي، لكن الحمدالله جبت فيها A– وهالنتيجة رجعت لي الثقة بنفسي وأثبتت لي إن باستطاعتي تحقيق هدفي مهما كان .

Shadow11111

١ – ر سالة إيجابية تود إيصالها إلى زملائك في التخصص :

المواد سهلة نسبيًا لكن تحتاج إلى نسبة عالية من التركيز والفهم وحل المسائل باستمرار لتجنب النسيان .

٢ – هل حققت الطموح الذي سعيت إليه أثناء الفصل الماضي ؟ وما هي طموحاتك للفصل القادم ؟

نعم ، محافظة على هذا المعدّل .

٣ – ما أبرز التحديات التي تخطيتها خلال الفصل الدراسي وكيف ساهمت في صقل شخصيتكم وتطوير مهاراتكم ؟

الامتحانات النهائية أتت متتالية ، ذلك جعل من المراجعة صعبة قليلاً بسبب ضيق الوقت لكن بفضل ذلك عطلت من وقت

التوقع تخرجهم



victory

أنتِ قريبةٌ من التخرّج، ماذا تُريدين أن تقولي ؟

إحساس مركب اللي قاعدة أعيشه حاليًا فرحة وخوف وترقب. كثيرة هي الأشياء اللي تدور في بالي حاليًا، التدريب وبروجكت التخرج والوظيفة والمعدل ووو... لكن الحمد للّه إن قدرت أوصل لهذي المرحلة بأداء راضية عنه كل الرضا. خلال السنين اللي طافت عشت أفضل وأسوأ أيامي دراسيًا، أول كورس دراسي الحمد للّه كان سلس واستغربت من الناس اللي يقولون الجامعة صعبة والتخصص صعب، لكن من ثاني كورس صارت الضربات تتوالى وأسوأها كانت السنة الثالثه أعتقد؛ يمكن لأن نمط الدراسة والمقررات في أول سنتين مختلف، بس في السنة الثالثة الدكاترة يكونون أشد في التعامل والدرجات والمقررات تكون أثقل. اللي ساعدني إني دائمًا أحط في بالي إني قدها وإني في مرحلة اللاعودة والأيام مردها بتمر وبتمشي وبخلص فلازم أضغط على روحي عشان أطلّع أفضل ما عندي. أحب أوجه كلمة إلى الطلبة إن لا تستسلمون أبد، صح إن الجامعة مليئة بالتحديات اللي أحيانًا تضع ضغط هائل على الطلبة يتخطى إمكانياتهم لكن خلّو الموضوع كتحدي أمامكم وكاختبار للذات وإثبات للقدرات والإمكانيات، وحتى لو كانت النتيجة مو بالمستوى المتوقع أو أقل من الجهد اللي انبذل اذكروا أن اللّه سبحانه وتعالى مستحيل يضيع تعب أحد وإذا ما حصلت جزاء تعبك عاجلًا بتحصله آجلًا، ولا تنسون أن الروعة ليست في أن يكون الإنسان أفضل من الجميع بل أن يقدم أفضل ما لديه. أوجّه شكري إلى كل من ساندني من أهل وزملاء وأصدقاء اللي مهما قلت ما أوفيهم حقهم.. كانوا نعم الصديق والرفيق، وأحمد ربي ألف مرة إن من البداية تعرفت على هالأصدقاء الرائعين المتعاونين اللي يشجعون ما يحبطون ويخلونك تحس بأم تأنيب الضمير إذا تقرر ما تدرس عدل أو ما تسوى العمل بإتقان. وأحب أشكر كل شخص علمني وزاد من معرفتي من هيئة التدريس سواء الدكاترة الطيبين الخلوقين اللي تتمنى تكون أفضل عشانهم، أو الدكاترة اللي push you to the limit ويعطونك شعور إنك ما تعرف وإنك إنسان جاهل وفي النهاية تحاول قد ما تقدر إن تكون الأفضل تحدي لهم وعشان تثبت نفسك امامهم، وأكيد هالمنتدى الرائع اللي بدون مبالغة كان من أهم المراجع لي خلال دراستي وسبب من أسباب نجاحي وأكيد الفضل للّه سبحانه وتعالى أولًا.



ambitious32

– ما هي أبرز الصعوبات التي واجهتها إلى الآن؟

لاتوجد صعوبات من ناحية صعوبة المواد وانما واجهت صعوبة في تنظيم وقتي للمراجعة وأيضا واجهت ضغوطات في الفصول الأخيرة عندما تم تحويل نظام الامتحانات الى ٢tests حيث اصبحنا ندرس طوال الفصل بالإضافة الى عمل البروجكتات التي تستهلك الوقت والجهد.
في اغلب الفصول الدراسية واجهت مشاكل مع التسجيل فانا اسجل موادي واغلب زملائي في المواد هم من دفعات اقدم مني فاضطر لانتظار التسجيل الثاني والثالث حتى استطيع الحصول على ما اريد

– ما أجمل ذكرى مرّت عليك خلال التخصص؟

ربما حضوري الى مؤتمر المحاسبين والمدققين الأول بترشيح من الدكتورة جيهان
أيضا حصولي على درجة كاملة في احدى المواد

– إلى من توجّه الشكر وأنت بالقرب من أن تكون خريجًا؟

الى والدتي الغالية لانها من كانت تشجعني وتدعمني منذ المرحلة الابتدائية

– ما شعورك الحالي كطالب متوقع تخرجه؟

إشعر بحماس كبير نحو التخرج والعمل ولكن في نفس الوقت أتمنى ان ينتهي هذا الفصل بأسرع وقت وافضل نتيجة

– ماذا تقول لزملائك في الجامعة بشكلٍ عام ولزملائك في التخصص أو الكلية بشكلٍ خاص؟

انتم هنا للتعلم وليس لاجتياز الامتحانات .. افهموا المواضيع أولا ثم اتجهوا الى الحفظ ..لاتركزوا فقط على الحصول على الدرجة الفلانية بل اتجهوا لفهم المادة فهما علميا وحاولوا القراءة والقراءة في مجال تخصصكم

– قدّم نصيحة إلى كل متوقع تخرجه.

لاتسترخي في اخر فصل بل حاول ان ترفع معدلك

قضايا جامعية

تأثير الضغوط النفسية على أداء الطالب

بسم الله الرحمن الرحيم،

والصّلاة والسّلام على رسول الله محمّد وآله الطيبين وصحبه المنتجبين. والحمد لله بجميع محامده كلّها على جميع نعمه كلّها. هذا وبعد، فإنَّ العامل النفسي يتولّى دورًا كبيرًا بالنسبة للطالب الجامعيّ، وهو موضوع يجب أخذه بالحسبان لأي بطل خلال مسيرته الدراسيّة. ومن أجل الكتابة في هذه الأطروحة قمنا باستضافة بعض الأخوة من هذا الموقع، وهم: (Zanobah – إدارة أعمال)، (**المهندس محمود** – الهندسة المدنية)، (**روح فاطمة** – محاسبة)، (craZy Team – علوم حاسوب)، (_ALI_77 – محاسبة). لنلقي الضوء على أهم النقاط الرئيسية فيما يتعلّق بموضوع الضغط والقلق النفسي وتأثيره على الطالب، وأهم الحلول والتجارب في هذا المجال. نتمنى لكم قراءة ممتعة ومفيدة.

أسباب الضغط والقلق :

لا شكّ أنّ الضغط والقلق النفسي أمر يمرّ به كلّ طالب جامعي –ومن النادر وجود حالات استثنائية– فهو أمر شائع ومعتاد، ربما قد يدفع عجلة الطالب إلى الخلف، وإن تمكن من إكمال دائرة حول الطالب، سيدخله في أجواء سلبية جدًا، وسيؤدي إلى إضعاف الأداء الدراسي. لكن مع ذلك، فإنَّ السالب ضرب السالب يأتي بالموجب، فالضغط الجامعي شعورٌ طبيعيّ معدّ لمساعدة الطلبة على التعامل مع المواقف الصعبة التي قد تواجههم مستقبلًا، والقليل منه يعد أمرًا جيّدًا؛ لأنه يدفعنا إلى العمل الجاد.

وهناك الكثير من العوامل المؤثرة على وضع الطالب النفسي، سواء أكان هذا بالسلب أو بالإيجاب. فالعوامل التي قد تؤدي إلى القلق والضغط، مثل: الأساليب الدراسية الخاطئة التي ينتهجها الطلاب، أو نظام الجامعة المفروض عليهم، والمناخ الجامعي كطبيعة الأساتذة والزملاء أو الرفاق السلبيين والفاشلين أكاديميًا والذين يحاولون جرهم نحو الفشل، أو الوضع المادي والظروف العائلية، كالمشاكل وعدم الاستقرار والمناسبات وحالات الوفاة، أو المواصلات أحيانًا، وغيرها من الظروف والأسباب، كلها تستطيع التغلب عليها والتخلص منها بتنظيم الوقت والمتابعة المستمرة للدروس، وعدم تأجيل وتجاهل المهام لموعد غير معلوم، وعدم الاعتماد على الآخرين لأخذ الفائدة منهم عند الحاجة، والحرص على مصاحبة الأشخاص الإيجابيين الناجحين. فمن أهم العوامل المسببة للضغط والقلق هي عدم قدرة الطالب على التوفيق بين الحياة الجامعية وباقي شؤون الحياة.

يتبع....

ثم أن العامل الشخصي أو الذاتي يحمل دوره الكبير أيضًا، بل إنه من أهم العوامل التي قد تؤدي بالطالب إلى الارتفاع أو الهبوط، إلى الارتقاء أو النزول، فـ"نفس الطالب وروحه وطاقاته الإيجابية أو السلبية، الطموح والمنافسة، الحسد، الحب، الإيمان وهذه الاشياء التي تختلج بأرواحنا –هي أساس سعادتنا وتعاستنا، أفراحنا وأحزاننا" . ومن الممكن أن يفشل الطالب في بادئ الأمر مما يشككه في قدراته، ويجعله يستشعر وجود عقدة لا يمكنه أن يتخطّاها، أو أن يستشعر أن المدرس عدو له يتعمد أن يجعل منه إنسانًا فاشلًا، ولكنه يجب أن يتأكد إن هذا الشعور من أهم أسباب الهزيمة والفشل، ويجب عليه أن يثق بنفسه ويحاول من جديد وألا يفقد الأمل، كما يجب أن يحاول خلق جو من الألفة بينه وبين الأستاذ، ليس من باب المجاملات وإنما كي يشعر بالراحة النفسية التي التي ستكون بمثابة جسر يعبره وصولًا للنجاح بأذن اللّه.

تواجه الطالب عادةً الكثير من العقبات التي تزيد من نسبة الضغط والتوتر والقلق، وذلك ابتداءً برسم خطة افتراضية للمواد التي يريد تسجيلها حسب الإمكانات الواردة، والمعاناة في الحصول على ما يرغب عليه، ومرورًا بالدراسة والمتطلبات التي تفرضها الجامعة على الطالب من امتحانات واختبارات وبحوث وتقارير وما إلى ذلك، حتى ينتهي الفصل الدراسي، ويبدأ الترقب والقلق من النتائج وهكذا... ويتكرر نفس السيناريو مرات متعددة، بشكل روتيني تقريبًا، إلى أن يتخرج الطالب. ولكن الفترة الأصعب والأشد وطأةً على الطالب هي الفترة التي تسبق الامتحانات النهائية بأسبوعين، وذلك بسبب مطالبة الطالب بتسليم التقارير والمشاريع والبحوث والتحضير للامتحانات النهائية، وغالبًا يكونون في هذه الفترة للتو قد انتهوا من امتحانات المنتصف والاختبارات. في حين يرى البعض أن فترة امتحانات المنتصف هي الفترة الأكثر صعوبة، ففي هذه الفترة قد يضطر الطالب على تقديم أكثر من امتحان في فترات متقاربة جدًا أو ربما أكثر من امتحان في نفس اليوم، وفي الوقت نفسه يكون الطالب ملزم بدوام قد يكون طويلًا فيعود لمنزله مرهقًا لا طاقة له على العمل أصلًا.

الحلول المقترحة لتجاوز هذه المشكلة :

"علينا أولًا أن نثق بأنفسنا ومواجهة مخاوفنا، أن نكون واقعيين ولا نختلق أوهامًا وضغوطًا إضافية على أنفسنا، وأن نعمل كل ما بوسعنا للوصول إلى أهدافنا، وبالتأكيد الفضفضة ومشاركة هذه الهموم مع الاصدقاء ستخفف

يتبع....

كما يجب على الطالب أن يتعايش ويتكيف مع هذا الوضع، ويصبر عليه، وينظم وقته، ويعيد النظر في طريقته في الدراسة، ومن الأفضل أن يحاول الطالب ألا يهمل الدراسة أولًا بأول، ودراسة المحتوى قبل الامتحان بوقت لا بأس به، وعند اقتراب الامتحان يعيد على المحتوى بمراجعة بسيطة لن تأخذ منه الكثير من الوقت، فذلك سيحفظ طاقته وتركيزه، وسيخفف من الضغط والقلق الذي سيواجهه. كما ننصح الطالب وبشدّة ألا يعتمد على الآخرين كثيرًا، ويحاول الاعتماد على نفسه بالدرجة الأولى، ثم أستاذ المقرر، وذلك لأن الزملاء أصلًا مثقلون هم أيضًا بالأعباء والمسؤوليات، واعتماده عليهم قد يؤدي إلى كونه سببًا من أسباب الضغط بالنسبة لهم، ثم أنهم قد لا يستطيعون مساعدته بالشكل المطلوب فيتأخر في إنجاز المهام المطلوبة منه. ومن الأفضل أيضًا أن يحاول الطالب إنجاز المطلوب منه في وقته، وذلك لكي لا تتراكم المهمات عليه وتخنقه في النهاية بشكل لا يستطيع التوفيق بينها أو إنجازها كما ينبغي، خصوصًا إن بعض الأساتذة قد يفرضون على الطلبة التكليفات في نهاية الفصل.

تجربة من أرض الواقع :

وهناك الكثير من التجارب التي تتشابه أحيانًا كثيرة، ولكي لا أطيل عليكم، اخترت من تجارب الأعضاء تجربة واحدة للأخ (craZy Team 77)، وذلك لأنني شعرت بأن فيها نوع من التميّز، كما أنها تعطي درسًا مهمًا وهو أنه يجب على الطالب أن يثق بقدراته الشخصية ولا يلتفت لتجارب الآخرين الفاشلة. وهو أنه قد كان له أخ أكبر منه قد التحق بجامعة البحرين، وفشل في الحصول على درجة الباكلريوس، ولكي لا يخرج خالي اليدين، اكتفى بشهادة الدبلوم وخرج من الجامعة، وقد أثر هذا الموقف على نفسه -أعني (craZy Team 77)- فشعر بأنه هو الآخر لن يستطيع تحقيق هذا الهدف، ومما زاد الطين بلّة، قبوله في تخصص لم يكن راغبًا فيه من الأصل، مما ولّد في نفسه شعورًا بالإحباط. حصل على معدل وضعه تحت الإنذار، وكذلك واجه نوع من الرفض والتحبيط من قبل عائلته حين حصل على وظيفة في مطعم للوجبات السريعة، وجمع بين الدراسة والعمل. حينها قرر (craZy Team 77) أن ينهي مواد الدبلوم ويكمل دراسته فيما بعد في جامعة خاصة، ولكنه بفضل اللّه استطاع رفع معدله، فصار معدله الفصلي ٣، وتغلّب على مشكلة الإنذار، واستطاع تغيير تخصصه من تسويق إلى محاسبة، ونجح بعدها في الحصول على درجة البكالوريوس، وللّه الحمد. تكشف لنا هذه التجربة أن الأمر ليس بالسهل

يتبع....

الهين، ولكنه ليس بالمستحيل، وأن الطالب يستطيع أن يحقق الهدف الذي يريد بالصبر والتحمل والعزيمة.

أخيراً ...

وفي الختام نقول: "إنّ الحياةَ عقيدةٌ وجهاد"، فالتأقلم الجاد بالكيفية الصحيحة مع الظروف المختلفة، يُمكّن الإنسان بشكلٍ عام، والطالب بشكلٍ خاص أن يجتازَ جميع العوائق التي تقفُ في طريقه. {وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}. والسلام عليكم ورحمة اللّه وبركاته.

"و نظل نسلك في الحياة طريقنا..
نمضي على الدرب الطويل
لكي نصارع.. يأسنا
قد تمسح الأيام فيه دموعنا
أو تستبيح جراحنا
و نظل نمضي.. في الطريق"

{وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} فشكرًا للّه الذي علّم الإنسان ما لم يعلم.

يا صديقي، التفوق بابٌ مفتاحه الجدّ والاجتهاد، وليس من الممتع أن تقف أمام الباب.
في السماء نجومٌ كثيرة تضحك مع من ارتقى إليها، كن واحدًا من هؤلاء. أحسن بالمرء أن يسعى إلى المجد، وأكرم به قد وصل إليه.
يا صديقي، الحياة جهادٌ وكفاح، وحلة النجاح ستبدو جميلةً جدًا عليك، وأحبّ أن تتذوق طعم التفوّق.

خالص تحياتنا ودعواتنا.
طاقم مجلة المتفوقين.